12 2026 December べっぷアリーナ教室・レッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		ヨガ教室 スポーツ教室 トータルピラティス ニコニコステップ ZUMBA GOLD(火) 体をサポート教室 シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	ママさんバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ ストレッチ教室② SSKジュニアテニス月 フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級)	バドミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD(金) 運動能力向上教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
6	7	8	9	10	11	12
SSKジュニアテニス土	SSKテニススクール シンプルピラティス ストレッチ教室① ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月 ソフトバレー教室	ヨガ教室 スポーツ教室 トータルピラティス ニコニコステップ 体をサポート教室 シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	ママさんバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ ストレッチ教室② フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級) ・アドバンスクラス(上級)	バドミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD(金)	SSKジュニアテニス土 キッズダンススクール 土曜日クラス
13	14	15	16	17	18	19
	SSKテニススクール シンプルピラティス ストレッチ教室① ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月 ソフトバレー教室	ヨガ教室 スポーツ教室 トータルピラティス ニコニコステップ ZUMBA GOLD(火) 体をサポート教室 シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	ママさんバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級) ・アドバンスクラス(上級)	バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD(金) 運動能力向上教室	SSKジュニアテニス土 キッズダンススクール 土曜日クラス
20	21	22	23	24	25	26
SSKジュニアテニス土	SSKテニススクール シンプルピラティス ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月	ZUMBA GOLD(火)	休館日			SSKジュニアテニス土
27	28	29	30	31	1	2
	12/28(月)～1/3(日) 年末年始休館日					

【各教室の時間割】

★月曜日
- ストレッチ教室①(10:00～10:50)
- シンプルピラティス(10:30～11:15)
- ソフトバレーボール教室(19:00～21:00)
- ZUMBA GOLD月(13:45～14:30)
- SSKテニススクール(10:00～11:20)
- SSKジュニアテニス月(17:00～18:00)

★火曜日
- ヨガ教室（9：15～10：00）
- スポーツ教室(10:00～12:00)
- 体をサポート教室(14:00～15:00)
- トータルピラティス(10:30～11:15)
- ニコニコステップ(13:30～14:15)
- ZUMBA GOLD火(15:00～15:45)
- シェイプアップボクサ(19:00～19:45)
- ニコニコエアロ①(20:00～20:45)

★木曜日
- ママさんバレー教室(10:30～12:00)
- ファンクショナルヨガ(10:30～11:15)
- ストレッチ教室②(14:00～14:50)
- フリースタイルダンス教室(18:00～19:00)

<キッズダンススクール>
- スタータークラス (17:00～18:00)
- ビギナークラス (18:05～19:05)
- アドバンスクラス (19:10～20:10)

★金曜日
- バドミントン教室(10:00～12:00)
- バレトン(10:30～11:15)
- ニコニコエアロ②(13:30～14:15)
- ZUMBA GOLD金(18:30～19:15)
- 運動能力向上教室(17:30～18:30)

★土曜日
- SSKジュニアテニス土(9:00～10:00)
- キッズダンススクール(17:00～18:00)

※各教室につき開催場所・料金等、異なりますので詳細はスタッフまでお聞きください。また、定員に達し次第締め切りとさせていただきますのでご承知下さいませ。

別府市総合体育館(べっぷアリーナ)・公園テニスコート ＜ 指定管理者：シンコースポーツ九州株式会社＞